10.018 Rybie filé vyprážané v cestíčku
100 porcií

Potravina	Veková skupina A		Veková skupina B		Veková skupina C		Veková skupina D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé			9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
soľ			0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
múka hladká			1,60	1,60	1,80	1,80	2,20	2,20
mlieko			2,20	2,20	2,50	2,50	3,00	3,00
tuk			3,00	3,00	3,00	3,00	3,50	3,50
citróny			1,20	1,02	1,20	1,02	1,50	1,27
vajcia			20	1,00	25	1,25	30	1,50
hmotnosť porcie v g			105		125		135	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé pokrájame na porcie, posolíme, obalíme v múke a v cestičku, ktoré si pripravíme z múky, vajec, soli a mlieka. Vyprážame v horúcom tuku do ružova. Povrch porcie ozdobíme kolieskom umytého, ošúpaného citróna.
Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1506	362	16,01	26,6	15,3	13,8	0,9	40,6	0,6	0,032	0,0	0,1	5,2	0,3
C	1781	428	18,92	31,9	18,4	15,5	0,9	46,9	0,7	0,039	0,1	0,1	5,2	0,3
D	2111	507	22,91	37,3	21,5	18,9	1,2	56,6	0,9	0,047	0,1	0,1	6,5	0,4